

A circular botanical illustration border surrounds the central text. It features various plants including green ferns, orange flowers, red leaves, and purple flowers.

林子恩 營養師

得舒飲食



目錄

- 國人十大死因
- 血壓與健康的關係
- 何謂得舒飲食
- 得舒飲食原則
- 如何實踐得舒飲食
- 示範菜單

表 1 十大死因死亡人數及死亡率

		死亡人數(人)		死亡率 (每十萬人口)			標準化死亡率 (每十萬人口)		
		111年	較上年 增減%	110年 順位	111年	較上年 增減%	順位	111年	較上年 增減%
順位	所有死亡原因	208,438	13.2		893.8	13.9		443.9	9.5
1	癌症	51,927	0.5	1	222.7	1.2	1	116.0	-1.8
2	心臟疾病 (高血壓性疾病除外)	23,668	8.3	2	101.5	9.0	2	47.8	4.8
3	嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)	14,667	1,536.9	19	62.9	1,547.4	3	28.6	1,365.5
4	肺炎	14,320	5.7	3	61.4	6.4	4	26.3	3.8
5	腦血管疾病	12,416	1.9	4	53.2	2.6	5	25.1	-0.3
6	糖尿病	12,289	7.3	5	52.7	8.0	6	24.7	3.7
7	高血壓性疾病	8,720	10.6	6	37.4	11.3	8	16.3	7.2
8	事故傷害	6,953	2.6	7	29.8	3.3	7	20.0	0.2
9	慢性下呼吸道疾病	6,494	4.1	8	27.8	4.8	10	11.8	1.6
10	腎炎、腎病症候群及腎病變	5,813	6.3	9	24.9	6.9	11	11.3	3.5



血壓與健康的關係

- 血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，
受年齡、運動、肥胖及抽菸等因素影響。
- 高血壓是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重
大慢性病的共同危險因子





成年人之血壓分期

正常血壓		
血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒壓(毫米汞柱)
理想血壓	正常血壓	正常但偏高
< 120毫米汞柱	< 130毫米汞柱	130-139 毫米汞柱
及 < 80 毫米汞柱	及 < 85毫米汞柱	或85-89 毫米汞柱
高 血 壓		
血壓分期	收縮壓(毫米汞柱)	舒壓(毫米汞柱)
第一期	第二期	第三期
140-159 毫米汞柱	160-179 毫米汞柱	> =180 毫米汞柱
或90-99 毫米汞柱	或100-109 毫米汞柱	或 > =110 毫米汞柱



高血壓危險因子

遺傳、年齡、性別(65歲以下:女<男、 65歲以上:女>男)
、體重過重、鈉鹽量攝取過多、運動不足
、心理壓力、吸菸習慣及飲酒過量



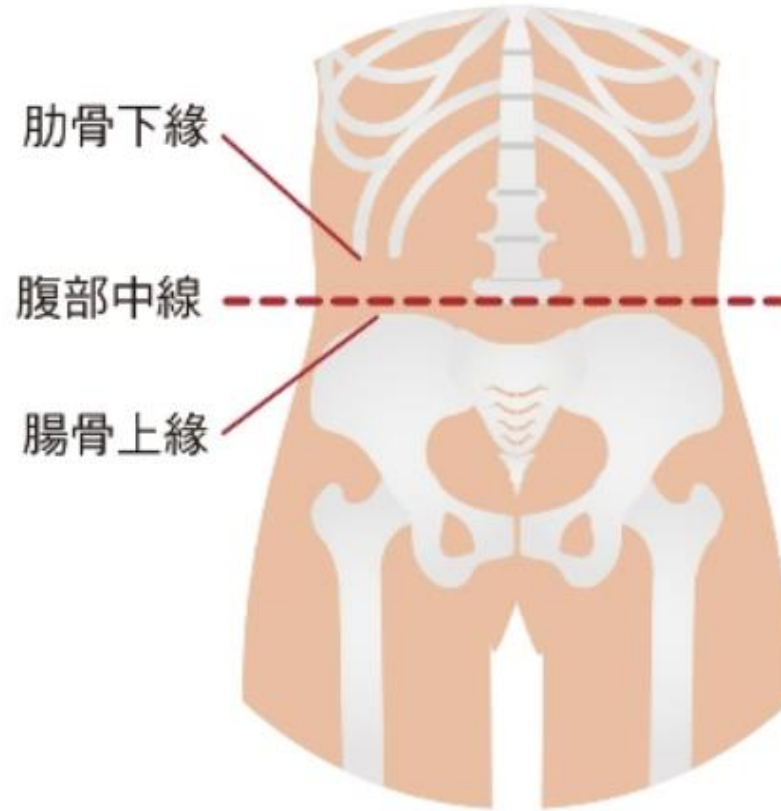


肥胖的標準

身體質量指數(BMI)或腰圍來作為評估肥胖的指標。

- BMI值計算公式: $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$
- $BMI \geq 24$ 為過重， ≥ 27 是輕度肥胖， > 30 是中度肥胖，
在35以上就屬重度肥胖了。





男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35.5 吋)、
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31.5 吋)，

請積極減肥、縮減腰圍，以預防代
謝症候群帶來的糖尿病、心肌梗塞
及中風威脅。

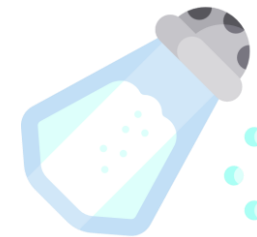




鈉與鉀的關係

鉀離子和鈉離子皆為人體重要的電解質，鈉離子會使血液中滲透壓產生變化，進而提升血壓，鉀離子此時會開始作用，幫助調節血壓。

若攝取過多的鈉會導致高血壓。

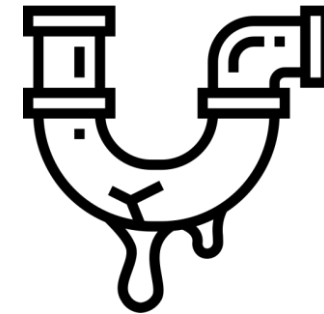


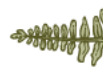


高血壓如何引起併發症

血液由心臟送出血流的壓力高於血管所能承受的壓力時，
就會發生兩種結果：

1. 高壓導致血管壁**受損**，表面脫落的碎屑阻塞血管
2. 高壓導致血管**破裂**，造成溢血的現象





符合以下症狀 你可能有**高血壓**?!



高

症

- 阻塞作用
- 破裂效應

性中風。等
竭。等

	① 常耳鳴
	② 肩頸痠痛、身體乏力
	③ 手腳常麻木
	④ 食慾不振、嘔吐
	⑤ 心悸、胸悶
	⑥ 後腦部位頭痛、暈眩 失眠、情緒激動
	⑦ 鼻出血、貧血
	⑧ 夜尿增加、男性功能障礙
	⑨ 視力障礙



如何預防高血壓

調整生活習慣:戒酒勿熬夜

運動 :333運動法，保持心臟強健

飲食 :得舒飲食

戒煙





何謂得舒飲食

全名為 Dietary Approaches to Stop Hypertension ,

意思即為「透過飲食來維持健康的一種飲食方式」。

得舒飲食是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊
的一個降低血壓的飲食治療方法 。





得舒飲食特色

攝取富含鉀鎂鈣、高膳食纖維、低膽固醇、低飽和脂肪酸等食物，幫助血壓控制。

註:研究顯示鈣離子、鎂離子是可以幫助心臟維持正常心節律的重要離子





得舒飲食好處多多

- 研究發現高血壓患者連續8週實施得舒飲食，可達到每天一顆降血壓藥的藥效，分別降低收縮壓與舒張壓11.4、5.5毫米汞柱
- 營養均衡且實行難度較低。





Best Diets 2023

Well-researched diet plans with rankings, meal plans and weight loss tips so you can find the best fit for you.

Best Diets Overall

#1 Mediterranean Diet

#2 DASH Diet (tie)

#2 The Flexitarian Diet (tie)

#4 MIND Diet

#5 TLC Diet

Best Weight-Loss Diets

Best Diabetes Diets

Best Diets for Healthy Eating

Best Fast Weight-Loss Diets

Best Diets for Bone and Joint Health

Best Diet Programs





得舒飲食原則





多選擇全穀類

建議每天至少一餐給吃全穀雜糧類，如:地瓜飯、燕麥、薏仁等



✓ 富含維生素及礦物質、高膳食纖維





天天5份蔬+果



✓ 富含維生素c、鉀、高膳食纖維





1份水果是多少？



1個拳頭大=1份





認識高鉀水果



香蕉 瓜類 小番茄 奇異果等





1份蔬菜是多少？

熟蔬菜約5~8分滿碗



生鮮蔬菜100g





白肉豆類取代紅肉



- ✓ 選擇豆類或白肉減少飽和脂肪酸及膽固醇攝取
- ✓ 深海魚富含DHA，EPA等不飽和脂肪酸，也是很好的白肉選擇！





每天2杯低脂乳品



選低脂乳減少飽和脂肪酸及膽固醇攝取，同時攝取高鈣





乳品類大集合



1 杯低脂乳(240 ml)=低脂起士2片=優格200g(無糖)





原味堅果一級棒



- ✓ 堅果類富含維生素、礦物質及不飽和脂肪酸
建議每日攝取一湯匙堅果(無調味)





用好油，身體好



- ✓ **植物性**油脂富含不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸能降低血液中的壞膽固醇和總膽固醇含量





認識飽和脂肪酸



椰子油是飽和脂肪酸！





反式脂肪主要
油。使油更
攝取過多反式



部份氫化植物
和保存期限
的含量，造成





配合低鈉飲食更加分!!

- 每日鹽建議攝取應低於6克(約2400毫克鈉)





避免加工類製品及醃漬品攝取





避免含高鈉食物(麵線/調味料/湯汁等)





營養標示		
每一份量	公克（或毫升）	
本包裝含	份	
	每份	每 100 公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克



避免高鹽烹調(鹽烤/滷/三杯/使用過多鹽調味)





如何實踐得舒飲食





每日飲食指南

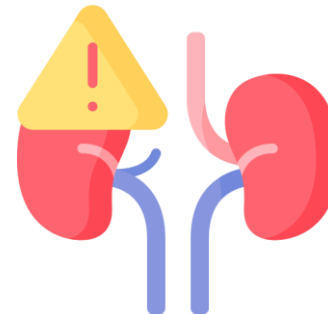




哪些族群不適用得舒飲食?



血糖控制不佳



腎功能不佳





- **血糖**控制不佳:攝取過多水果及乳品類會使血糖上升
- **腎功能**不佳:鉀離子代謝較差，可能導致高血鉀症

請務必和**營養師**討論個別化飲食!





再複習一遍~印象更深刻!

多選擇全穀類
天天5份蔬+果
白肉豆類取代紅肉
每天2杯低脂乳品
吃堅果用好油





示範菜單





墨西哥雞肉蔬菜捲



食材

墨西哥餅皮2片(6吋) 雞胸肉1片(200g)
蘿蔓葉2-4葉 牛蕃茄1顆 小黃瓜20g
起士5-10g 少許鹽 胡椒 檸檬汁

作法

- 1.將蘿蔓葉洗淨，牛番茄小黃瓜切丁備用
- 2.將雞胸肉用少許鹽及胡椒醃製後放室烤箱烤至金黃色後切成條狀備用
- 3.將牛番茄及小黃瓜丁加入少許鹽 胡椒 檸檬汁調味
- 4.將墨西哥捲餅放入烤箱加熱後鋪平，加入蘿蔓葉,起士,雞胸肉及步驟3的調料並捲起即完成。





鮮蔬魚肉粥+香蕉



食材

鯛魚片1整片 薑片少許 紅蘿蔔切絲 雞蛋1顆
蔥花少許 柴魚片少許 洋蔥絲少許 鹽少許
水400 ~ 500cc 胡椒粉少許 高麗菜適量 白飯一
小碗

作法

- 1.將鯛魚用薑片料理酒醃製切片備用
- 2.將洋蔥,紅蘿蔔及高麗菜切絲備用
- 3.將水加入於陶鍋中加熱至滾，放入白飯及步驟2之食材煮軟，加入鯛魚片及雞蛋蓋鍋蓋悶煮至熟
- 4.加入適量蔥花,柴魚片,胡椒粉及鹽調味，輕攪拌均勻即完成。



番茄炭烤雞胸燉燕麥飯



食材

雞胸肉1片(200g) 紅蘿蔔10g 牛番茄1顆 番茄泥20g 洋蔥10g 蔥花少許 鹽少許 胡椒粉少許 燕麥飯一小碗

作法

- 1.將雞胸肉用少許鹽及胡椒醃製後煎製至金黃色後切成丁狀備用
- 2.將牛番茄,紅蘿蔔切丁備用
- 3.將洋蔥切丁炒軟並加入牛番茄丁及番茄泥拌炒,放入燕麥飯及步驟2之食材煮軟
- 4.加入雞胸肉丁,適量蔥花,胡椒粉及鹽調味,輕攪拌均勻即完成。







感謝您

